

# ORGANIGRAMMA STAGIONE 2011 - 2012

Ogni **martedì** alle ore **20.00** preparazione atletica e stretching in sede con **Marcello Riccomini**.

Ogni **giovedì** alle **ore 18.30** allenamento su strada con **Cristian D'Urbano**.

Ogni **sabato** alle ore **10.00** allenamento collegiale su strada (lungo e/o medio lungo) con partenza da Juvenia.

Referente per le iscrizioni alle gare e per il ritiro dei pacchi gara e dei pettorali: **Cristian D'Urbano** ( cell 3393151379 - e-mail [sunnare@hotmail.it](mailto:sunnare@hotmail.it)). Si invitano tutti gli atleti a rispettare le scadenze che di volta in volta vengono indicate per le iscrizioni alle gare e per il pagamento delle quote; si auspica inoltre che tutti a rotazione diano la propria disponibilità a collaborare con Cristian per il ritiro di pettorali e pacchi gara.

Referente per i risultati delle gare, database, classifiche e sito web: **Fabrizio Ena** (cell 3471405004 - e-mail [f.ena@awn.it](mailto:f.ena@awn.it)). Ogni comunicazione deve essere fatta direttamente a lui, per sgravare il lavoro della segreteria.

**Cristian D'Urbano** sarà in sede due pomeriggi a settimana (orari da definire) a disposizione dei tesserati per comunicazioni, problemi, richieste ,ecc.

Le **gare** per le quali la Società offrirà assistenza ai tesserati saranno quelle indicate nell'apposito elenco (cliccare su **Eventi sportivi 2011**). Per le gare non comprese, gli atleti dovranno provvedere per conto proprio, ma ne dovranno comunque dare preliminarmente comunicazione alla Società .

A breve verranno pubblicati dei **programmi di allenamento** finalizzati alla preparazione della Roma - Ostia (febbraio 2012). I programmi saranno sviluppati su tre piattaforme di velocità: 5.30-6.00/km, 5.00/km, 4.30/km. Questo affinché tutti, ciascuno secondo le proprie possibilità, possano affrontare la preparazione con serenità e con lavori appropriati.